

# Hosinsul mes 12 stuks voor dan-examen 3<sup>e</sup> dan



- 1. Voor** Rechts uitstappen / linksom indraaien / met 2 handen de arm en hand van de tegenstander omlaag trekken / rechtsom stappen / polsklem aanzetten / trap of stoot
- 2. Voor** Links uitstappen / met links pols vastpakken / met rechts een slag op de hand / uitstappen en hoge trap naar het hoofd
- 3. Boven** Links uitstappen / links hoge blok / rechtsonder de schouder door en schouderklem aanzetten / tegenstander naar de grond / stoot
- 4. Boven** Rechts uitstappen / met 2 armen de arm geleiden / links bijstappen / arm op de schouder breken / over het hoofd ompakken en naar de grond brengen / trap of stoot
- 5. Links** Rechts uitstappen / links blokken / rechts Kaljaebi naar de keel / om de nek pakken en over de heup werpen / trap of stoot
- 6. Links** Rechts uitstappen / met 2 armen blokken / links vastpakken / rechts elleboogstoot naar het hoofd / schouder pakken / kniestoot
- 7. Rechts** Links uitstappen / blokken met 2 armen / met 2 handen arm omlaag trekken / linksom stappen en polsklem aanzetten / naar de grond / stoot
- 8. Rechts** Links uitstappen / met rechts blokken en vasthouden bij de pols / met links aan de haren trekken / naar de grond brengen / trap of stoot
- 9. Voor** Links uitstappen / met 2 handen vastgrijpen / mes in de buik steken / met beenworp naar de grond brengen / rechts stoot
- 10. Boven** Links uitstappen / met 2 armen arm begeleiden / onder arm door stappen / pols vasthouden / met links pols vast blijven houden / trap
- 11. Links** Rechts uitstappen / met links blokken / met rechts stoten / met rechts onder de kin drukken / beenworp met rechts / trap in het kruis
- 12. Rechts** Links uitstappen / met rechts blokken / links dollyo chagi / rechts kniestoot